

第6回中国四国合同ジュニア強化合宿参加報告

愛媛県代表コーチ 華谷勝

標記の合宿に参加いたしましたので、下記の通り報告いたします。

期間：2008/10/11（土）～2008/10/13（月・祝）

会場：びんご運道公園

宿舎：福山ふれ愛ランド

【参加者】

合宿要項に記載のとおり（省略）

【スケジュール概要】

1日目 中国／四国対抗戦形式（12：00 会場集合）

ウォームアップ

シングルス 各2試合

ダブルス 各1試合

ストレッチ実技指導

ミーティング（3ポイント連取）

2日目 シングルストーナメント

モーニングエクササイズ

ウォームアップ

シングルス各4試合（1～16位順位決め有り）

クールダウン

ウィナーズスピーチ練習

ストレッチ実技指導

3日目 ダブルストーナメント

宿舎退出整理整頓のためモーニングエクササイズなし

ウォームアップ

各ダブルス3試合（1～8位順位決め有り）

クールダウン

表彰式

優勝者スピーチ

【試合について】

3セットマッチ（80分間制限あり）を3日間で、シングルス6試合、ダブルス4試合を消化し総試合時間800分（約13時間）、加えてトレーニングやミーティングでのストレッチ指導を含めると15時間を超えて体を動かしました。普段、3セットマッチの経験が少ないため、こういう合宿は今後のジュニア育成にとって不可欠のものと思われま



【ストレッチ実技指導】高川亜紀トレーナー

高川トレーナーには、合宿中を通じてストレッチ指導、ウォームアップ、クールダウン、選手の治療や怪我予防に精力的に対応していただき感謝しております。ジュニア選手への指導も分かりやすく、また各自がホームコートで実施できるようにストレッチチャートも配布いただきました。愛媛県選手からは、地元に戻ってから早速行っていると聞いており、選手の意識改革に繋がっている様子が伝わってきます。ありがとうございました。



【ミーティング】 柏井正樹ディレクター

初日のミーティングで配布されたスコアカード及びサンプルをもとに、3ポイント連取の重要性についての講義と3ポイントを連続してとるための作戦の考察は大変興味深いものでした。得てして指導する側は一定のパターンを教えがちですが、本来は選手自身が自分の各ショットの能力を知り、その上で考えねば作戦・戦術は絵に描いた餅になります。

サーバーとして3ポイント連続でとるためには、デュースコートで2ポイント、アドバンテージコートで1ポイントを連続で取らねばならない。つまり、デュースコートでは2種類の作戦が必要であり、この作戦をたてるということを選手に与えていました。

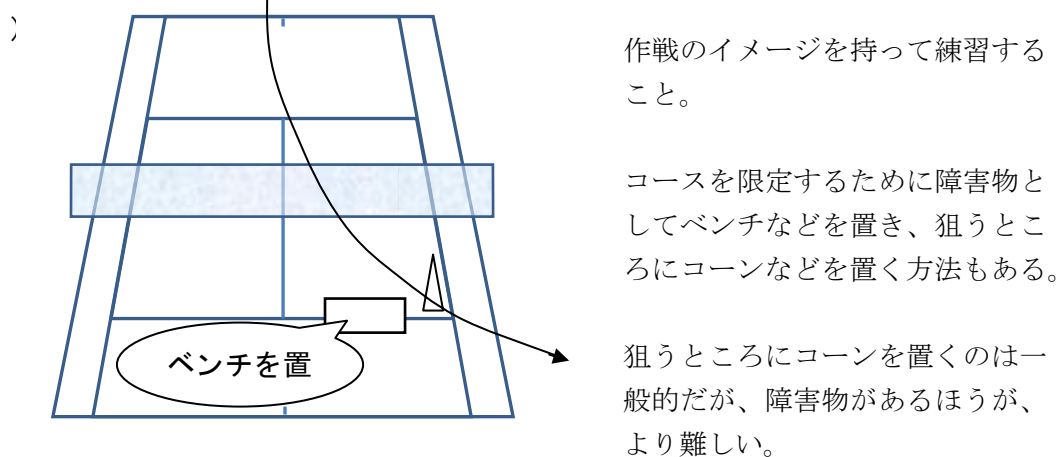
その後、選手が立案した作戦への問いかけがとても大事なものであることを再認識した次第です。選手は、普段考えているようで考えていない自分自身を発見できたことと思いますし、また、自らが考えねばならないということを理解したことと思います。

- 選手への質問
- 1) 作戦で1stサーブのコースを考えた人? → 全員
 - 2) 1stサーブが75%の確率ではいる人? → なし
 - 3) 1stサーブが65%の確率ではいる人? → 3人
 - 4) 60%以下だとサービスキープできない。 → 作戦は使えない!
- 立てた作戦が使えない。どうすればよい? → サーブの練習をしろ!

※柏井ディレクターよりアドバイス

練習では、確率を考えながら、立てた作戦の1球め(サーブ)を打つこと。

但し、練習方法はいろいろあるので自分で考えること。



また、柏井ディレクターのご指導における3ポイント連取の意義については、大いに賛同するものです。私も連続ポイントの回数、サーブの確率などが拾えるように工夫したスコアカードを作成し使用しておりますが、ポイントのアップダウン(エレベーション)をも含めて同時にあらかせないので改善を考えておりました。今回の柏井ディレクターから紹介いただいたチャートはジュニア選手や指導者にとって、とても使いやすく分かりよいと思います。大いに活用させていただきます。

2日目のミーティングでは、3セットマッチでありながら、80分間の時間制限があることについての考察がありました。柏井ディレクターからの質問は

- 1) 時間を計算しながら試合をした人？
- 2) 時間制限があると試合の質が落ちると思うか？
- 3) 時間制限がないと、良い試合ができると思うか？
- 4) この合宿の目的は何か？
- 5) 強くなるために80分間マッチをやる。つまり
 - ・ 1stセットをとられても、とつても2ndセットに入る前に前向きにできる。
 - ・ 1stセットを落とした後に2nd06というのがあったが投げやり？
- 6) 君たち選手は家族のサポートをもらっている？
 - ・ 時間（家族に送迎してもらっているだろう？）
 - ・ お金（合宿の費用など出してもらっているだろう？）
 - ・ もっとプライドを持ってほしい！この合宿にきているということは、すぐ近くにナショナルチーム（TeamJapan）が見えているということです。

続いての、優勝スピーチについての講義は、愛媛県の選手にとっては縁遠いものであった優勝スピーチをととても身近なものにしたことと思います。今回を契機に、将来に向けスピーチをする機会を与えることも一考の価値ありと感じ入りました。確かに学生テニスで決勝戦終了後の閉会式でスピーチが行われていますが、ジュニア時代から、スピーチを意識しておくことでトップになるという暗示効果もあるように思います。日本語でのスピーチだけでなく、もしかしたら英語でのスピーチ、フランス語でのスピーチ・・・という話から世界を意識する選手が増えること、つまりは世界チャンピオンを意識する選手が増えることにより、より各選手の「夢」の実現の可能性が高まります。

上記のような観点から話をしていただき、愛媛県選手にとっては大いに刺激になったと思います。ありがとうございました。

※ スピーチのポイント

- 1) 主催者・スタッフへの感謝
- 2) スポンサーへの感謝
- 3) 観客への感謝
- 4) コーチへの感謝
- 5) 家族への感謝
- 6) 相手選手への賛辞
- 7) 自分の抱負



【愛媛県選手について】

男子：高木隆英（愛媛TTC：四国 No.3）、菊池恭平（KSジュニア：四国 No.4）

女子：平岩笑美（ミズキ：四国 No.1）、華谷和生（愛媛SC：四国 No.2）

高木選手

良いストロークと柔軟な下肢を持っています。（ストレッチで褒めていただきました）ダブルスでも柔軟性を活かしてペアのコートカバーリングが上手くできていました。課題としては、シングルスにおいてコート全面を意識したプレーが必要と思われます。今のテニスでは、ラリーはできていますが、クロスボールがベースラインの幅の中にあります。相手をコート外に出させるような配給が必要です。加えて、動きの連続性と敏捷性をよくしていけば、プレーの幅が広がります。

菊池選手

ストロークのラリーでは良い配給をしていますし、粘り強いプレーができていました。課題としては、1球ずつしっかりと、身体をきっちりと使って打球する必要があります。そのためには、体幹を強化し、ぶれないようにすることと、バランス感覚を養うことだと思います。今後、体が成長していきますのでストレッチを多めにし、あわせて柔軟性を高めてください。

平岩選手

フォアハンド、バックハンドともダブルハンドで、ストロークの安定感と上手な配球でプレーしていました。

課題としては、配球できる幅を広げること、回転の使い方、軌道の変化が必要です。現在の安定感を軸に、球足の速い、回転の多い、バリエーションの多い相手への対応を意識して取り組むことが必要だと思います。そのためには、プレーのアイデアを広げる意識を持って、必要なテクニックの向上に努めてください。

華谷選手

ストローク戦では、ほぼ互角の試合ができていましたし、テンポの速いラリーが多くあり、展開も早めでした。

課題としては、早い展開の中からより攻撃的なパターンを作っていくことです。

1ポイントの展開の中で、自分のアイデアを広げること、バリエーションを増やすことが必要です。そのためには、必要なテクニックを身に付けコート全面を意識して練習で試行錯誤することです。



【全体を通して】

1) 試合中のアドバイス

試合中にアドバイスをしてよい、また受けてよいということでしたが、身近ではその場面に遭遇できませんでした。どのようなアドバイスを与えて選手がどう反応、対応したのかなどコーチミーティングで互いに紹介できればよかったですと思います。私は寺見かりんさんと1試合対戦いたしましたので、試合中に2回ほどメンタル的なアドバイスをおこないました。簡単なことですが「常に相手にプレッシャーをかける意識を持って、前への意識を持つこと」、この後のプレーから踏み込みがよくなり、配球も攻撃的なものになりました。

2) 試合方法

対抗戦、トーナメントと有意義でした。選手間の交流をもう少し実現できれば、もっと活性化されると思います。同地域だけの対戦となりモチベーション低下も感じられる対戦もありましたので、混成チーム対抗戦等で改善できると良いと思います。

3) モチベーションビデオ

今回のミーティングでは、モチベーションビデオを見せていただいたり、中国協会作成のCD（ストレッチチャート等）をお分けいただきました。また、全日本ソフトテニスチームもモチベーションビデオを作製しているとのことでβ版をおわけいただき、早速拝見いたしました。チーム選手用やこれからのジュニア選手用など、内容により対象がよくわかります。私自身拝見すると当然のことながら「がんばろう！」とモチベーションが高まります。

ジュニア選手にとっては、ある程度の選手経験とナショナルチームや海外でのプレーへの意識、デ杯やフェドカップの応援などから過去のナショナルチームなどを知る機会が増え、その後モチベーションビデオを見れば、大いに意識が高まると思います。

合宿初日に、ミーティングを行い、モチベーションビデオなどを見せ意識を高めておくことで、よりよいプレーが引き出せそうです。

4) レポート提出

合宿参加にあたり、自主性に任せましたが、愛媛県選手には事前にレポート提出を意識付けしました。参加する選手の意識は変わったように思えます。つまり、課題などを事前に考えておくことができること、また実績はどうだったかの反省ができることで課題発見、練習テーマの発見となるようです。記録するというだけで、考える力や表現する力に繋がると思います。今回は帰路ミーティングを行い、提出期限も各自で設定し申告どおり提出されましたので一歩前進です。四国ジュニア委員会委員長杉山さんからいただいたアイデアを活用しております。ありがとうございました。

愛媛県テニス協会には、今回の合宿に参加させていただきありがとうございました。柏井ディレクター、杉山ディレクターをはじめ、中国地区・四国地区のコーチの方々お世話になりました。精進して、またお会いできることをたのしみしております。

以上

「中国四国合同ジュニア強化合宿」を振り返って(ご報告)

拝啓 時下ますますご健勝のほどお喜び申し上げます。

この度の中国四国合宿お疲れ様でした。

4人の子供達は、貴重な経験をさせて頂き、また得るものも大きかったと思います。

改めまして感謝申し上げます。ありがとうございました。

さて、今回の合宿について野球の指導しかした事のない私ですが、素人目線、初参加目線で技術論等よく分かりませんが、高知県の選手は、他県の選手と比べ総じてどう移ったのかどう感じたのかを下記に振り返らせて頂きます。

ピントがづれている所多々あるかもしれませんが、ご容赦下さいませ。

敬具

記

1. 試合を見て

- ・サーブ(特に1stサーブ)の確率が悪い
- ・何気ないラリーで先にミスをしてしまう(特にバック)
※中国の選手は総じて四国の選手よりバックがうまかった様な気がします。
- ・サイドアウトが多い
- ・球が浅い(とくにバック)
- ・コート上のマナーに関しては、ベンチでぐだつとするわけでは、く ракетを雑に扱ったりするわけではなく総じて良かったと思います。
※四国の選手はどの県もよかったです。(山口県も)
広島選手は、良く知っている仲間と馴れ合いになりすぎたかな?

2. ストレッチやアップ等フィジカルトレーニングを見て

- ・アウェイで気後れしてしまって全力でやったのか定かではないが、基礎体力が無いと感じました。
- ・ストレッチに関しては、県というより個人依存の様な気がします。
※中国含め他県の選手でも硬い者は硬い。

3. 夜のミーティングに参加して

- ・日本一が目標、プロが目標という者の挙手を促した時、高知で挙手した者はおらず、意識の違いを感じました。

4. その他

- 合宿最後のスタッフミーティングで柏井マスターコーチより今後の合宿への要望を聞かれ
- ・ミーティングを子供の意識改革により良い物にする為、時間配分の改善
 - ・子供が合宿をどう感じたのか、良いものがあれば子供同士刺激になるのでフィードバックしては?
- 以上2点を挙げさせてもらっています。

5. おわりに(所感)

合宿を通じて他県の優秀な選手と触れ合う事で友達にもなれたし、刺激も貰えたし非常に有意義な3日間だったと思います。高知県の中という井の中の蛙であった4人には、この経験を活かして更なる高みを目指して欲しいと思いました。

子供の育成環境に関して、夜のミーティング等で各県の指導者とお話して感じたのは、環境がそれぞれ違うなという点です。

テニス協会、学校、テニスクラブそして家庭の関係や役割はよく分かりませんが、子供達がうまくなりた、強くなりたと思った時にその環境は、子供自身で作る事は出来ず、我々大人しか出来ないですし、その役目を担っているのがまた我々大人だと思います。その機会提供の中心にいるのが、各県のジュニア委員会であり、四国ジュニア委員会ではないと感じました。

こういった県を越えた合宿や合同練習が頻繁に行われ、同じ目的を持った子供達が刺激し合い、切磋琢磨し、全体のレベルが向上する事を切に願うばかりです。